

Утверждаю  
Директор школы

3 день

5 октября 2022г.

| Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)        |       |       |       |          |         |
|-----------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------|
|                                               | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Салат из свеклы с зеленым горошком            | 60    | 0,98  | 2,47  | 4,37     | 43,74   |
| Омлет натуральный                             | 120   | 4,78  | 19,20 | 2        | 224     |
| Хлеб пшеничный                                | 30    | 1,77  | 0,22  | 10,39    | 52,60   |
| Чай с лимоном                                 | 200/7 | 0,13  | 0,02  | 15,20    | 62,00   |
| Яблоко свежее                                 | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 47,00   |
| Завтрак льготной категории 5-11кл (1 смена)   |       |       |       |          |         |
|                                               | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Салат из свеклы с зеленым горошком            | 60    | 0,98  | 2,47  | 4,37     | 43,74   |
| Омлет натуральный                             | 120   | 4,78  | 19,20 | 2        | 224     |
| Хлеб пшеничный                                | 30    | 1,77  | 0,22  | 10,39    | 52,60   |
| Чай с лимоном                                 | 200/7 | 0,13  | 0,02  | 15,20    | 62,00   |
| Льготный обед с 7-11 лет (1 смена)            |       |       |       |          |         |
|                                               | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Огурец свежий                                 | 60    | 0,55  | 0,045 | 1,74     | 9,9     |
| Суп картофельный с бобовыми                   | 200   | 4,60  | 3,40  | 15,60    | 112,00  |
| Тефтели рыбные с соусом                       | 80/20 | 8,26  | 8,05  | 11,76    | 152,50  |
| Картофельное пюре                             | 150   | 3,30  | 4,80  | 21,50    | 141,90  |
| Компот из свежих плодов                       | 200   | 0,16  | 0,16  | 27,89    | 114,60  |
| Банан                                         | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 47,00   |
| Хлеб пшеничный                                | 20    | 1,18  | 0,14  | 6,92     | 35,06   |
| Хлеб ржаной                                   | 30    | 1,23  | 0,24  | 10,57    | 51,49   |
| Льготный обед с 12 лет и старше               |       |       |       |          |         |
|                                               | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Огурец свежий                                 | 100   | 0,93  | 0,08  | 2,91     | 16,6    |
| Суп картофельный с бобовыми                   | 250   | 5,89  | 4,25  | 19,50    | 140,00  |
| Тефтели рыбные с соусом                       | 90/20 | 9,29  | 9,05  | 13,23    | 171,56  |
| Картофельное пюре                             | 180   | 3,96  | 5,76  | 25,80    | 170,28  |
| Компот из свежих плодов                       | 200   | 0,16  | 0,16  | 27,89    | 114,60  |
| Банан                                         | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 47,00   |
| Хлеб пшеничный                                | 30    | 1,77  | 0,22  | 10,39    | 52,60   |
| Хлеб ржаной                                   | 40    | 1,64  | 0,32  | 14,10    | 68,66   |
| Полдник льготной категории 5-11кл (2 смена)   |       |       |       |          |         |
|                                               | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Салат из свеклы с зел горошком                | 60    | 0,98  | 2,47  | 4,37     | 43,74   |
| Омлет натуральный                             | 120   | 4,78  | 19,20 | 2        | 224     |
| Хлеб пшеничный                                | 30    | 1,77  | 0,22  | 10,39    | 52,60   |
| Компот из свежих плодов                       | 200   | 0,16  | 0,16  | 27,89    | 114,60  |
| Горячее питание для 7-11 лет ( 2 смена)       |       |       |       |          |         |
|                                               | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Огурец свежий                                 | 60    | 0,55  | 0,045 | 1,74     | 9,9     |
| Суп картофельный с бобовыми                   | 200   | 4,60  | 3,40  | 15,60    | 112,00  |
| Тефтели рыбные с соусом                       | 80/20 | 8,26  | 8,05  | 11,76    | 152,50  |
| Картофельное пюре                             | 150   | 3,30  | 4,80  | 21,50    | 141,90  |
| Компот из свежих плодов                       | 200   | 0,16  | 0,16  | 27,89    | 114,60  |
| Хлеб пшеничный                                | 20    | 1,18  | 0,14  | 6,92     | 35,06   |
| Хлеб ржаной                                   | 30    | 1,23  | 0,24  | 10,57    | 51,4    |
| Полдник льготной категория 7-11 лет (2 смена) |       |       |       |          |         |
|                                               | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Салат из свеклы с зеленым горошком            | 50    | 0,81  | 2,06  | 3,64     | 36,45   |
| Омлет натуральный                             | 120   | 4,78  | 19,20 | 2        | 224     |
| Хлеб пшеничный                                | 30    | 1,77  | 0,22  | 10,39    | 52,60   |
| Компот из свежих плодов                       | 200   | 0,16  | 0,16  | 27,89    | 114,60  |

Зав.производством: